



Les Touches



**UTOIEP 44**  
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT



# A Mon Rythme

*je cultive mon bien-être*

## Seniors + 60 ans

Tous les vendredis · 10h - 11h

Du 25 septembre 2020  
au 18 juin 2021



### PROGRAMME A MON RYTHME

Mis en ligne le 28 septembre 2020



**ufolep 44**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT



# A Mon Rythme

*je cultive mon bien-être*

**Seniors + 60 ans**

**Tous les vendredis · 10h - 11h**

**Du 25 septembre 2020  
au 18 juin 2021  
hors vacances scolaires**

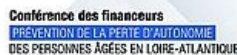
**Séance d'essai le 25 septembre**

**Tarif : 30€  
Obligation de fournir  
un certificat médical**

**Complexe sportif de la Maison Blanche  
Salle des Acacias**

**Allée des sports 44360 Vigneux-de-Bretagne  
simonbriand9@gmail.com**

**06 69 91 02 30**



**ATELIERS  
EQUILIBRE**



**JEUX DE  
MEMOIRE**

**ACTIVITES  
LUDIQUES**



**ETIREMENT  
SOUPLESSE**

**BALADES  
SANTE**



L'Union Française des Œuvres Laïques d'Éducation Physique 44 (UFOLEP 44) propose le programme d'activités physiques A mon rythme, destiné aux personnes séniors.

A travers ce programme, l'UFOLEP a pour ambition de préserver le capital santé des personnes, de permettre le maintien de l'autonomie et l'indépendance, de lutter contre toute forme d'inactivité et de créer et/ou préserver le lien social.

Pour qui ?

Ces séances s'adressent aux personnes séniors retraités ou non (+ 60 ans). L'objectif de ces séances est d'utiliser la multitude des activités physiques pour développer et s'approprier les capacités physiques utiles aux gestes de la vie quotidienne.

Pourquoi ?

Lutter contre les effets de la sarcopénie et la perte des capacités cardio-pulmonaires  
Maintenir et développer la fonction locomotrice  
Développer le bien-être physique, psychique et sociale des individus par la pratique sportive

Limiter la sédentarisation des individus

## Quelles activités ?

Les activités physiques et sportives sont pratiquées dans une approche conviviale et adaptée :

- Exercices d'étirements, d'assouplissement et de renforcement (assis et debout)
- Circuit training avec le poids du corps
- Balades santé (marche nordique pour tous)
- Parcours de motricité et coordination des bras et des jambes seul.e ou à plusieurs
- Ateliers ludiques de précision et d'équilibre
- Travail sur la respiration, le toucher et le ressenti
- Jeux de mémoire

## Comment ?

Les activités sportives sont encadrées par des éducateurs sportifs diplômés d'Etat et formés spécifiquement à l'encadrement du public sénior. Le matériel nécessaire est mis à disposition par l'UFOLEP 44.




[≡ RETOUR À LA LISTE](#)



## Les Touches

### Commune de les Touches

4 place de la Mairie  
44390 Les Touches

 02 40 72 43 80 CONTACTEZ-NOUS

### Horaires :

#### Lundi

9h - 12h30 et 14h - 17h

#### Du mardi au vendredi

9h - 12h30

#### Le samedi

9h - 12h